

Департамент образования  
Администрации г. Екатеринбурга  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования



Дом  
Детства и  
Юношества

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению  
Методическим советом

Протокол № 9 от 19.06.2024



УТВЕРЖДАЮ:

и.о. директора МАУ ДО –  
Дом детства и юношества  
Г.В.Серебренникова

Приказ № 38 от 21.06.2024

## Секция ОФП «Олимп»

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
*физкультурно-спортивной направленности*

Возраст обучающихся 10 - 16 лет

Срок реализации программы - 4 лет

**Разработчик:**

Лазарев Михаил Григорьевич  
*педагог дополнительного  
образования*

г. Екатеринбург, 2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель и задачи программы.....	6
1.3.Содержание программы .....	7
1.4.Планируемые результаты и способы их определения.....	22
<b>2.Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>23</b>
2.1. Календарно учебный график.....	23
2.2.Условия реализации программы .....	24
2.3.Формы аттестации, контроля и оценочные материалы.....	25
<b>Список литературы.....</b>	<b>26</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>27</b>

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

За последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна – развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний. До 80% учащихся школ имеют множественные нарушения состояния здоровья. В этих условиях очень важна общефизическая подготовка и систематические занятия физической культурой.

Эти факты стали предпосылками для разработки программы «Секция ОФП «Олимп».

**Программа «Секция ОФП «Олимп» актуальна, так как:**

**1. Разработана в соответствии со следующими современными нормативными документами и локальными нормативными актами:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р).

- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступает в силу с 1 марта 2023 года);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №

467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;

- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;

- Устав МАУ ДО – ДДиЮ;

- Программа развития МАУ ДО – ДДиЮ на 2022 – 2025 гг.

**2. Актуальна, так как отвечает региональным** социально-экономическим потребностям и особенностям образовательного пространства Екатеринбурга, способствуя решению проблемы обеспечения каждому ребенку возможности максимально полного раскрытия его личностного и физического потенциала

**3. Актуальна, так как отвечает потребностям родителей** в доступном, бесплатном, профессионально организованном и содержательном досуге их детей, в физическом и личностном развитии подростков, так как регулярные физические нагрузки оказывают отличное общеукрепляющее действие на организм школьника. Отвечает **потребностям детей** в занятиях физической культурой и поддержании хорошей физической формы, а также в общении со сверстниками - единомышленниками

Программа составлена на основе программы «Общефизическая подготовка школьников» А.Ф. Шувалова, Смоленск, 2006. Направленность программы - *физкультурно-спортивная*.

Обучение по программе основывается на принципах:

- принцип гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому обучающемуся, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);

- единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);

- учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);

- личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);
- практико - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

**Срок реализации программы** – 4 года.

**Общее количество часов** – 576 часов (1 - 4 год обучения – по 144 часа в год)

**Организация образовательного процесса** – традиционная линейная последовательность обучения в течение каждого учебного года.

**Режим занятий** – 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин) с обязательным перерывом на отдых не менее 10 минут.

**Адресат программы** - мальчики и девочки 10 - 16 лет.

Группы первого года обучения формируются по 12-15 обучающихся, второго года обучения по 10-12 человек, по 8-12 человек – последующих лет обучения.

### **Психолого-возрастные особенности детей 10-16 лет**

**Возраст 10 – 12 лет** наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, и для формирования ключевых социальных компетенций. В данном возрасте у ребенка начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам деятельности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. Происходят изменения в мышлении. Он больше не принимает с готовностью все, что ему говорят, а требует фактов и доказательств. Возрастает способность к логическому мышлению. Способен к проявлению творческого воображения и творческой деятельности. Постепенно начинает обретать уверенность в себе.

**Возраст 13-16 лет** характеризуется бурным ростом ребенка и физиологической перестройкой всего организма. У подростков возникает чувство тревоги, повышенная возбудимость, резкая смена настроения, быстрая утомляемость, а также в это период окончательно выявляется склонность к определенным видам деятельности. Подростки начинают мыслить абстрактно. Способны прогнозировать последствия своих поступков. Обладают энтузиазмом и потребностью в самоутверждении, в подчёркивании своей «взрослости» и самостоятельности. Как правило, подростки этого возраста охотно взаимодействуют в команде, умеют распределять роли и обязанности, планировать совместную деятельность. Болезненно воспринимают критику, обидчивы. Педагогу нужно быть осторожным и деликатным в своих высказываниях, не подчеркивать значение результата и не сомневаться в

возможностях ребенка. Еще большее значение приобретает индивидуальный подход. Для подростков это самый трудный, переломный возраст во всех отношениях. Занятия физической культурой благотворно действуют на подростков данного возраста

**Форма обучения** – очная.

Предусмотрены **формы занятий** – групповые теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую (беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую части. Кроме того применяются проектные технологии. Для зачетных занятий предусмотрены соревнования, выполнение тестов и сдача

**Формы аттестации** обучающихся – сдача контрольных нормативов (Приложение).

## ***1.2. Цель и задачи программы***

**Цель программы** - общефизическое и личностное развитие обучающихся средствами физической культуры;

**Задачи программы:**

***Образовательные:***

- обучать терминам и понятиям общефизической культуры;
- обучать комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучать приемам самоконтроля утомленности и частоты сердечных сокращений (чсс) на занятиях и дома;
- обучать правилам и техникам командных игр.

***Развивающие:***

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании;
- способствовать формированию основ критического мышления;
- способствовать формированию правильной осанки.

***Воспитательные:***

- формировать у обучающихся понятия о здоровом образе жизни и развивать потребности в нем;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

-стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

-формировать потребность и привычку регулярных самостоятельных занятий физической культурой.

### 1.3. Содержание программы Учебный (тематический) план. 1 год обучения

№	Содержание темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в РФ. Правила техники безопасности	2	2	-	опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	4	4	-	опрос
3	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь	2	2	-	Опрос, тесты
4	Гимнастика	16	2	14	Сдача нормативов
5	Лёгкая атлетика	16	2	14	Сдача нормативов
6	Коньки	10	1	9	Сдача нормативов
7	Подвижные игры	16	2	14	
8	Футбол	16	1	15	Сдача нормативов. Соревнования
9	ОФП-развитие физических качеств	24	2	22	Сдача нормативов

10	Инструкторская, судейская практика	2	1	1	Контрольные занятия
11	Контрольные испытания, соревнования	6	-	6	Открытое занятие.
12	Флорбол	12	1	11	Сдача нормативов. Соревнования
13	Интеллектуальная физкультура	10	1	9	Тестирование.
14	Пионербол	8	1	7	Соревнования
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	

### Содержание программы 1 год обучения

#### **Тема 1: Вводное занятие. Физическая культура и спорт в РФ. Правила техники безопасности**

*Теория.* Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм.

#### **Тема 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль**

*Теория.* Гигиенические требования к месту проведения занятий (залу, раздевалке, хоккейному корту). Понятие о травмах, их профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжениях связок. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена тела, одежды, обуви.

#### **Тема 3: Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь.**

*Теория.* Оснащение спортивного зала, хоккейный корт, учебно-методическая литература, наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии, спортивный



инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, фишки, клюшки для флорбола, гимнастические палки, гантели, футбол - мячи, кубики, кегли).

#### **Тема 4: Гимнастика**

*Теория:* на что способны наши мышцы и как их научить слушаться.

*Практика:* Изучение упражнения, строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Гимнастические упражнения на снарядах. Упражнения на развитие координации. Кувырок вперед с группировкой.

#### **Тема 5: Лёгкая атлетика**

*Теория:* Необходимость разминки для подготовки организма к основной части занятия.

*Практика:* Медленный бег. Кросс 800- 1000 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.

#### **Тема 6: Коньки**

*Теория:* Что такое первоначальные навыки катания на коньках.

*Практика:* Движения лицом вперед, (толчок, скольжение, торможение).

#### **Тема 7: Подвижные игры**

*Теория:* правила подвижных игр.

*Практика:* обучение ведению мяча (ногами, клюшкой, руками), обходя препятствия, развитие ловкости и координации движений.

Игры с мячом «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Пионербол», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий.

#### **Тема 8: Футбол**

*Теория:* Правила игры, надлежащая форма одежды и обувь.

*Практика:* Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Отбор

мяча. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Участие в соревнованиях.

### **Тема 9: ОФП**

*Теория:* Физические качества и функции организма.

*Практика:* Подбор средств необходимых для развития и совершенствования физических качеств. Выполнение микроцикла.

### **Тема 10: Инструкторская и судейская практика**

*Теория:* правила судейства

*Практика:* Судейство соревнований в своей группе. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

### **Тема 11. Контрольные испытания, соревнования**

*Практика:* Открытые занятия, сдача нормативов.

### **Тема 12: Флорбол**

*Теория:* Правила игры, инвентарь, снаряды, площадка для игры.

*Практика:* Индивидуальные и командные действия, в обороне, в атаке. Техническая подготовка, тактика, специальная, технико-тактическая.

### **Тема 13: Интеллектуальная физкультура.**

*Теория:* Правила игр.

*Практика:* Упражнения индивидуальные, командные. Ориентирование во времени, составление слов в движении группой, составление цифр индивидуально и в группе. Составление геометрических фигур в группе. Игра парашют. Упражнения, где присутствуют разнонаправленные движения рук, ног, глаз с малой амплитудой.

### **Тема 14: Пионербол.**

*Теория:* Правила игры, надлежащая форма одежды и обувь.

*Практика:* Броски мяча на дальность и точность. Прием мяча, передачи мяча своим партнерам по команде, движение с мячом не более 2х шагов.

### Учебный (тематический) план. 2 год обучения

№	Содержание раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	Теория	Практик	
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в РФ. Правила техники безопасности	2	1	1	опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	1	1	опрос
3	Правила соревнований, место занятий, оборудование, инвентарь	4	2	2	тесты
4	Гимнастика	16	2	14	Сдача нормативов
5	Лёгкая атлетика	16	2	14	Сдача нормативов
6	Подвижные игры	16	1	14	
7	Коньки	10	1	9	Сдача нормативов
8	ОФП	16	1	15	Сдача нормативов
9	Футбол	16	2	14	Сдача нормативов
10	Волейбол	4	1	3	Сдача нормативов
11	Баскетбол	4	1	3	Сдача нормативов
12	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	Контрольное занятие
13	Контрольные испытания, соревнования	10	-	10	Контрольное занятие
14	Проектная деятельность	4	1	3	Контрольное занятие

15	Флорбол	10	1	9	Сдача норматива
16	Интеллектуальная физкультура	8	1	7	Сдача норматива
17	Пионербол	4	1	3	Соревнование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	

## Содержание программы 2 год обучения

### **Тема 1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в РФ. Правила техники безопасности**

*Теория:* Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Правила техники безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.

### **Тема 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль**

*Теория:* Гигиенические требования к месту проведения занятий (залу, раздевалке, хоккейному корту). Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Первая помощь при ушибах, растяжениях связок. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Общий режим дня. Гигиена сна, питания.

### **Тема 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование и инвентарь**

*Теория:* правила соревнований. Оснащение спортивного зала: спортивный инвентарь.

### **Тема 4: Гимнастика**

*Теория:* Приёмы разминки и растяжки суставов мышц, связок, какие средства применять для развития гибкости рук, ног.

*Практика:* Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Упражнения на развитие координации.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения, кувырок вперед, назад, колесо Переворот в сторону. Гимнастические упражнения на снарядах.

### **Тема 5: Лёгкая атлетика**

**Теория:** Приёмы выполнения упражнений.

**Практика:** Медленный бег. Кросс 1000-2500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной», прыжки с места, челночный бег. Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.

### **Тема 6: Подвижные игры**

**Теория:** Понятие подвижные игры, их разновидности.

**Практика:** Игры: «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением мяча. Игра «Перестрелка».

### **Тема 7: Коньки**

**Теория:** Правила движения на коньках, применение страховки при падении.

**Практика:** Движение лицом вперед с низкой посадкой. Отработка падения на левый, правый бок с группировкой.

### **Тема 8: ОФП**

**Теория:** Физические качества и функции организма.

**Практика:** Подбор определенных средств, составление плана-конспекта для развития (координации, ловкости, быстроты, силы, выносливость).

Выполнение микроцикла.

### **Тема 9: Футбол**

**Теория:** Правила игры. Тактика игры.

**Практика:** Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Групповые тактические действия в нападении. Тактика игры в защите

### **Тема 10: Волейбол**

**Теория:** Правила игры. Тактика игры.

**Практика:** Перемещения и стойки. Передача мяча. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча, блоки. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

### **Тема 11: Баскетбол**

**Теория:** правила игры, действия при обороне, атаке. Тактика игры.

**Практика:** Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места.

### **Тема 12: Инструкторская и судейская практика**

**Теория:** Правила судейства

**Практика:** Судейство 3 соревнований в своей группе.

### **Тема 13. Контрольные испытания, соревнования**

**Теория:** Протокол соревнований.

**Практика.** Сдача нормативов, открытое занятие. Соревнования.

### **Тема 14. Проектная деятельность**

**Теория:** Понятие проектной деятельности.

**Практика:** реализация проекта «утренняя зарядка».

### **Тема15: Флорбол**

**Теория:** Правила игры, инвентарь, снаряды, площадка для игры.

**Практика:** Индивидуальные и командные действия, в обороне, в атаке. Техническая подготовка, тактика, специальная, технико-тактическая.

### **Тема16. Интеллектуальная физкультура.**

**Теория:** Правила игр. Развитие интеллектуальных способностей.

**Практика:** Упражнения индивидуальные, командные. Ориентирование во времени, составление слов в движении группой, составление цифр индивидуально и в группе. Составление геометрических фигур в группе. Игра парашют. Упражнения, где присутствуют разнонаправленные движения рук, ног, глаз с малой амплитудой.

### **Тема 17. Пионербол**

**Теория:** правила игры, форма одежды и обувь.

**Практика:** Броски мяча на дальность и точность. Прием мяча, передачи мяча своим партнерам по команде, движение с мячом не более 2х шагов.

**Учебный (тематический) план  
3 год обучения**

№	Содержание раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в РФ. Правила техники безопасности	2	1	1	опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	4	1	3	опрос
3	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь	2	2	-	опрос
4	Гимнастика	16	2	14	Сдача нормативов
5	Лёгкая атлетика	16	2	14	Сдача нормативов
6	ОФП	16	1	15	Сдача нормативов
7	Коньки	10	1	9	Сдача нормативов
8	Подвижные игры (земля, лед)	16	2	14	
9	Футбол	16	2	14	Сдача нормативов
10	Волейбол	8	2	6	Сдача нормативов
11	Баскетбол	8	2	6	Сдача нормативов
12	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	Контрольное занятие. Тест
13	Контрольные	10	-	10	Открытое

	испытания, соревнования				занятие. Соревнование
14	Флорбол	8	1	7	Сдача норматива
15	Интеллектуальная физкультура	10	1	9	Сдача норматива
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	

### **Содержание программы 3 год обучения**

**Тема 1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в РФ. Правила техники безопасности.**

*Теория:* Физическая культура и спорт - средства всестороннего развития личности. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Правила техники безопасности.

**Тема 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.**

*Теория:* Гигиенические требования к месту проведения занятий (залу, раздевалке, хоккейному корту). Понятие о травмах, их профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжениях связок. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Соблюдение режима дня, соблюдение питания, гигиены тела, самоконтроль.

**Тема 3. Правила соревнований, место занятий, оборудование, инвентарь.**

*Теория:* правила соревнований. Оснащение спортивного зала, наглядные пособия, плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии, спортивный инвентарь.

**Тема 4: Гимнастика.**

*Теория:* правила разминки и растяжки суставных связок, мышц, какие средства применять для гибкости рук, ног и т.д.

*Практика:* Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Упражнения на развитие координации. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Гимнастические упражнения на снарядах.

**Тема 5: Лёгкая атлетика.**

*Теория:* Подготовка организма к бегу, прыжкам. Правила.

*Практика:* Медленный бег. Кросс 2000- 2500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом



«прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий. Эстафета.

#### **Тема 6: ОФП**

*Теория:* физические качества и функции организма.

*Практика:* Подбор определенных средств, составление плана-конспекта для развития (координации, ловкости, быстроты, силы, выносливость).

Выполнение микроцикла.

#### **Тема 7: Коньки**

*Теория:* Правила игры на льду, эстафеты.

*Практика:* Выполнение толчковых движений, торможение (остановка) плугом, полуплугом, маневрирование.

#### **Тема 8. Подвижные игры**

*Теория:* Правила игры.

*Практика:* Игры «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Бег эстафетный», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. «Перестрелка» «Отруби дракону хвост». Обучение ведению мяча (ногами, клюшкой, руками), обходя препятствия, развитие ловкости и координации движений. Игры с мячом.

#### **Тема 9: Футбол**

*Теория:* Схемы при отработке того или иного игрового действия при игре в разных позициях на поле.

*Практика:* Удары по мячу внутренней, внешней частью стопы. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Участие в соревнованиях.

#### **Тема 10: Волейбол**

*Теория:* Контроль изменений в правилах игры. Минимизация травматизма при игре.

*Практика:* Перемещения и стойки. Передача мяча. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча, блоки. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

#### **Тема 11: Баскетбол**

*Теория:* правила игры. Соответствие формы одежды и экипировки. Минимизация травматизма при игре.

**Практика:** Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях.

### **Тема 12: Инструкторская и судейская практика**

**Теория:** Правила судейства. Нюансы.

**Практика:** Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство 3 соревнований в своей секции.

### **Тема 13: Контрольные испытания, соревнования**

**Практика:** Сдача нормативов, открытое занятие.

### **Тема 14: Флорбол**

**Теория:** Правила игры, инвентарь, снаряды, площадка для игры.

**Практика:** Индивидуальные и командные действия, в обороне, в атаке. Техническая подготовка, тактика, специальная, технико-тактическая.

### **Тема 15: Интеллектуальная физкультура**

**Теория:** Правила игр. Приемы развития интеллектуальных способностей.

**Практика:** Упражнения индивидуальные, командные. Ориентирование во времени, составление слов в движении группой, составление цифр индивидуально и в группе. Составление геометрических фигур в группе. Игра парашют. Упражнения, где присутствуют разнонаправленные движения рук, ног, глаз с малой амплитудой.

## **Учебный (тематический) план. 4 год обучения**

№	Содержание раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в РФ. Правила техники безопасности	2	1	1	опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	4	1	3	опрос

3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	-	опрос
4	Гимнастика	16	2	14	Сдача нормативов
5	Лёгкая атлетика	16	2	18	Сдача нормативов
6	ОФП	16	1	15	Сдача нормативов
7	Коньки	10	1	9	Сдача нормативов
8	Подвижные игры (земля, лед)	16	2	14	
9	Футбол	12	2	10	Сдача нормативов
10	Волейбол	8	1	7	Сдача нормативов
11	Баскетбол	8	1	7	Сдача нормативов
12	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	Контрольное занятие. Тест
13	Контрольные испытания, соревнования	10	-	10	Открытое занятие. Соревнование
14	Флорбол	12	1	11	Сдача норматива
15	Интеллектуальная физкультура	10	1	9	Сдача норматива
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>19</b>	<b>125</b>	

### Содержание программы

#### 4 год обучения

**Тема 1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в РФ. Правила техники безопасности**

*Теория:* Физическая культура и спорт - средства всестороннего развития личности. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Правила техники безопасности.

## **Тема 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль**

*Теория:* Гигиенические требования к месту проведения занятий (залу, раздевалке, хоккейному корту). Понятие о травмах, их профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжениях связок. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Соблюдение режима дня, соблюдение питания, гигиены тела, самоконтроль.

## **Тема 3. Правила соревнований, место занятий, оборудование, инвентарь**

*Теория:* правила соревнований. Оснащение спортивного зала, наглядные пособия, плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии, спортивный инвентарь.

### **Тема 4: Гимнастика**

*Теория:* правила разминки и растяжки суставных связок, мышц, какие средства применять для гибкости рук, ног и т.д.

*Практика:* Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Упражнения на развитие координации. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Гимнастические упражнения на снарядах.

### **Тема 5: Лёгкая атлетика**

*Теория:* Подготовка организма к бегу, прыжкам. Правила.

*Практика:* Медленный бег. Кросс 2000- 2500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий. Эстафета.

### **Тема 6: ОФП.**

*Теория:* физические качества и функции организма.

*Практика:* Подбор определенных средств, составление плана-конспекта для развития (координации, ловкости, быстроты, силы, выносливость).

Выполнение микроцикла.

### **Тема 7: Коньки**

*Теория:* Правила игры на льду, эстафеты.

*Практика:* Выполнение толчковых движений, торможение (остановка) плугом, полуплугом, маневрирование.

### **Тема 8. Подвижные игры**

*Теория:* Правила игры.

*Практика:* Игры «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Бег эстафетный», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением

и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. «Перестрелка» «Отруби дракону хвост». Обучение ведению мяча (ногами, клюшкой, руками), обходя препятствия, развитие ловкости и координации движений. Игры с мячом.

### **Тема 9: Футбол**

*Теория:* Схемы при отработке того или иного игрового действия при игре в разных позициях на поле.

*Практика:* Удары по мячу внутренней, внешней частью стопы. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Участие в соревнованиях.

### **Тема 10: Волейбол**

*Теория:* Контроль изменений в правилах игры. Минимизация травматизма при игре.

*Практика:* Перемещения и стойки. Передача мяча. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча, блоки. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

### **Тема 11: Баскетбол**

*Теория:* правила игры. Соответствие формы одежды и экипировки. Минимизация травматизма при игре.

*Практика:* Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях.

### **Тема 12: Инструкторская и судейская практика**

*Теория:* Правила судейства. Нюансы и особенности.

*Практика:* Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство 3 соревнований в своей секции.

### **Тема 13: Контрольные испытания, соревнования**

*Практика:* Сдача нормативов, открытое занятие.

### **Тема 14: Флорбол**

*Теория:* Правила игры, инвентарь, снаряды, площадка для игры.

**Практика:** Индивидуальные и командные действия, в обороне, в атаке.

Техническая подготовка, тактика, специальная, технико-тактическая.

### **Тема 15: Интеллектуальная физкультура**

**Теория:** Правила игр. Приемы развития интеллектуальных способностей.

**Практика:** Упражнения индивидуальные, командные. Ориентирование во времени, составление слов в движении группой, составление цифр индивидуально и в группе. Составление геометрических фигур в группе. Игра парашют. Упражнения, где присутствуют разнонаправленные движения рук, ног, глаз с малой амплитудой.

## **1.4. Планируемые результаты и способы их определения**

В результате освоения программы обучающиеся должны достигнуть следующих результатов:

### **Предметные:**

- знают и понимают термины и понятия общефизической культуры;
- умеют выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности;
- владеют приемами самоконтроля утомленности и частоты сердечных сокращений (чсс) на занятиях и дома;
- знают и применяют на практике правила и техники командных игр.

### **Метапредметные:**

- развиты в соответствии с возрастом физические и психомоторные качества;
- сформированы прикладные жизненно важные физкультурные навыки: трекинг, прыжки, лазание и т.п.;
- сформированы основы критического мышления;
- сформирована правильная осанка.

### **Личностные:**

- сформировано понимание необходимости здорового образа жизни и потребности в нем;
- привиты жизненно важные гигиенические навыки;
- развиты в соответствии с возрастом и личностными особенностями познавательные интересы, волевые качества, творческая активность и инициатива;
- сформирована потребность и привычка регулярных самостоятельных занятий физической культурой.

**Результаты освоения программы** определяются следующими способами:

- текущий контроль знаний в форме устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в форме наблюдения за самостоятельной работой;
- тематический контроль умений и навыков по итогам изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья;
- беседы,
- выполнение контрольных упражнений (тестов).

## **2. Комплекс организационно - педагогических условий**

### **2.1.Календарный учебный график**

№ п\п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	144
5	Начало занятий	сентябрь
6	Выходные дни	
7	Каникулы	<i>Образовательная деятельность в ДДиЮ осуществляется и в период осенних и весенних школьных каникул</i>
8	Окончание учебного года	май

### **2.2. Условия реализации программы**

#### ***Информационно-методические условия:***

Занятия строятся по принципу «от простого - к сложному», обеспечивая освоение теоретического материала и постепенного освоения навыков ОФП.

При работе с обучающимися используются различные формы:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;

- инструкторская и судейская практика.

Педагогические технологии, элементы которых используются при организации учебно-воспитательного процесса в секции ОФП «Олимп»:

**Технология личностно-ориентированного обучения** – является базовой для всей программы. Организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка с учётом особенностей его индивидуального развития

**Технология коллективного творческого дела** рассматривается как эффективный способ формирования детского коллектива.

**Технология «создания ситуации успеха»** – моделирование определенной ситуации, в ходе которой дается возможность достичь значительных результатов как для отдельного ученика, так и для всего коллектива.

**Игровая технология** – используется преимущественно на первом этапе обучения. Объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных дидактических игр. Их основная цель – обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков.

**Информационные технологии** – применяются для визуального отслеживания качества технического мастерства обучающихся, иллюстрирования теоретического материала, визуального показа образцов технического, спортивного мастерства.

#### **Информационное обеспечение:**

Наличие персонального сайта секции «Олимп» <https://hkolimp.bitrix24.site>

Видео – нарезки с упражнениями и комплексами упражнений по ОФП.

Важным условием для получения результатов является применение **электронного обучения**. Педагог использует электронные материалы: видеоматериалы с записью соревнований и игр по разным видам спорта, методикой исполнения движений; видео записи упражнений; создан и пополняется сайт секции <https://hkolimp.bitrix24.site>.

**Дистанционные технологии** – в период временных ограничений программа может быть реализована с применением дистанционных технологий, включающих в себя онлайн занятия, видео занятия, самостоятельную подготовку детей, при помощи видео платформы «Zoom», мобильного сервиса «WhatsApp».

#### **Материально-технические условия:**

- Спортивная площадка и спортивный зал.
- Спортивный инвентарь (мячи теннисные -10, мячи футбольные -3, скакалки -15, координационная лестница -1 )



- Наглядные пособия: плакаты, фотографии.

***Кадровые условия:***

Занятие проводит педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование и специальную подготовку

***Формы аттестации и контроля***

- контрольные зачетные занятия по сдаче нормативов (Приложение);
- сдача зачета на знание теоретических вопросов программы;
- соревнования;
- показательные выступления, открытые занятия;

## Список литературы

*Нормативно-правовая литература представлена в Пояснительной записке*

### Специальная:

1. Васильков Г.А. Гимнастика для школьников. Пособие для педагогов. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 2009.- 152 с.
- 2.Красикова И.С, Осанка: формирование правильной осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2013. – 176 с.: ил.
3. Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: Методическое пособие.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2012.-208с
4. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа с детьми 7 – 12 лет: Методическое пособие педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2013. - 144с.
- 5.Общефизическая подготовка. Рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - Волгоград: Учитель, 2009.- 185 с.
- 6.Пикулов А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-2006 г.
- 7.Тихвинский С.Б., Роль физического воспитания в здоровье подростка / С.Б. Тихвинский. - М.: Знание, 2016. - 404 с.

### Список литературы для родителей и обучающихся

- 1.Спортивные и подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2012. – 96 с.
2. Литвинов Е. Занимательная физкультура. – М.: Просвещение, 2019. – 112 с.
3. Литвинов Е. Ура! Физкультура. - М.: Просвещение, 2019.- 98 с.
4. Маханева М.Д., «Воспитание здорового ребёнка», Москва, Аркти, 2017 г.
- 5.Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 5 до 14 лет. – М.: Новая школа, 2014. – 288 с.
- 6.Хамзин Х. Заниматься физкультурой с удовольствием - сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2018. – 124 с.
- 7.Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 2016.- 84 с.
- 8.Щепкан О.Р. Физическое развитие подростков. Пособие для родителей .- СПб.: Питер, 2017г. – 154 с.

### Интернет - ресурсы:

1. Министерство спорта РФ: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>
3. <http://summercamp.ru/>
4. <http://fizkulturnica.ru/>

**Контрольные нормативы секции ОФП «Олимп»**

**МАУ ДО - Дом Детства и юношества**

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): первый год обучения

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно- (25-45%)
4-5	2-3	1

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): второй год обучения

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно(25- 45%)
6	4-5	1-2

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): третий год обучения

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
6-7	4-5	2-3

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): четвертый год обучения.

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
7	5	3

Прыжки в длину с места (см.), земля . Группа первого года обучения .

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
1.70	1.65	1.60

Прыжки в длину с места (см.), земля . Группа второго года обучения

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
1.75	1.70	1.65

Прыжки в длину с места (см.), земля . Группа третьего года обучения .

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
1.80	1.75	1.70

Прыжки в длину с места (см.), земля . Группа четвертого года обучения .

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
1.90	1.85	1.80

Челночный бег 6Х9 м (сек.), лед . Группа первого года обучения

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
21	23	25

Челночный бег 6X9 м (сек.), лед . Группа второго года обучения

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
20	21	23

Челночный бег 6X9 м (сек.), лед . Группа третьего года обучения

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
19	20	22

Челночный бег 6X9 м (сек.), лед . Группа четвертого года обучения

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
17	19	21

Бросок клюшкой шайбы(малого мяча) на точность с расстояния метров (кол.-во попаданий в створ ворот из 3-х бросков)

Для групп первого-8 м, второго -9м, третьего -10 мгода обучения

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
3	2	1

Для групп четвертого-12м, пятого года обучения, из 5 –и бросков дистанция 13 м.

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
5	3	2

Бег : 300 метров(мин./сек.) .Группа первого года обучения

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
1.20	1.25	1.30

Бег : 500 метров(мин./сек.) .Группа второго года обучения

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
1.40	1.45	1.55

Бег : 500 метров(мин./сек.) Группа третьего года обучения .

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
1.35	1.40	1.50

Бег: 1000 метров(мин./сек.) .Группа четвертого года обучения .

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)

3.10	3.20	3.40
------	------	------

Бег на коньках спиной вперёд сек. (36 метров). Группа первого года обучения.

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
10	10.5	11

Бег на коньках спиной вперед сек.(50 метров). Группа второго года обучения.

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
13	14	15

Бег на коньках спиной вперед сек. (50 метров). Группа третьего года обучения.

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно удовлетворительно (25-45%)
12.5	13.5	14.5

Бег на коньках спиной вперед сек. (50 метров). Группа четвертого года обучения.

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
12	13	14

Бег на коньках лицом вперёд (36 метров) сек. Группа первого года обучения.

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
8.0	9.0	10

Бег на коньках лицом вперед (50 метров) сек. Группа второго года обучения.

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
9.5	10.5	12

Бег на коньках лицом вперед (50 метров) сек. Группа третьего года обучения.

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
9.0	9.5	11.5

Бег на коньках лицом вперед (50 метров) сек. Группа четвертого года обучения.

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
8.5	9.0	11.0

Флорбол. Броски на точность (попадания в цель ,кол-во раз- 5 ). Группа 1 –го года.

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
3	2	1

Флорбол. Группа второго года обучения.

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	Удовлетвор. (25-45%)
4	3	2

Флорбол. Группа третьего года обучения.

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	Удовлетв. (25-45%)
4	3	2

Флорбол. Группа четвертого года обучения.

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	Удовлетвори. (25-45%)
5	4	3

Гимнастика. Наклон вперед из положения сед ноги в стороны шире плеч. Результат измеряется в см. Необходимо максимально вытянуть кисти рук вперед по линиям разметки. Для мальчиков и девочек разные нормативы!

4 год

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	Удовлетвор. (25-45%)
17 см	16см	15см

3 год

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	Удовлетворит. (25-45%)
14 см	13 см	12 см

2 год

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	Удовлетвори. (25-45%)
10 см	8 см	5 см

1 год

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	Удовлетвори. (25-45%)
9 см	7 см	3-4 см

Отжимание в упоре лежа(кол-во раз за 30 сек.) . Группа первого года обучения .

отлично	хорошо	удовлетворительно
18	13	5

Отжимание в упоре лежа. Группа первого - второго года обучения .

отлично	хорошо	удовлетворительно
20	18	9

Отжимание в упоре лежа. Группа третьего года обучения .

отлично	хорошо	удовлетворительно
21	19	13

Отжимание в упоре лежа. Группа четвертого года обучения .

отлично	хорошо	удовлетворительно
23	20	15

Подъём туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек.). Группа первого года обучения .

отлично	хорошо	удовлетворительно
18	15	10

Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек.). Группа второго года обучения .

отлично	хорошо	удовлетворительно
20	18	14

Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек.). Группа третьего года обучения .

отлично	хорошо	удовлетворительно
22	20	18

Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек.). Группа четвертого года обучения .

отлично	хорошо	удовлетворительно
24	20	19

Положение вис с сгибанием и разгибанием ног в коленях ( кол-во раз за единицу времени 30 сек.). Группа первого года обучения .

отлично	хорошо	удовлетворительно
9	7	5

Положение вис с сгибанием и разгибанием ног в коленях ( кол-во раз за единицу времени). Группа второго года обучения .

отлично	хорошо	удовлетворительно
11	9	7

Положение вис с сгибанием и разгибанием ног в коленях ( кол-во раз за единицу времени). Группа третьего года обучения .

отлично	хорошо	удовлетворительно
12	10	8

Положение вис с сгибанием и разгибанием ног в коленях ( кол-во раз за единицу времени). Группа четвертого года обучения .

отлично	хорошо	удовлетворительно
16	14	12





## Индивидуальная карта формирования социально-значимых компетенций

обучающегося \_\_\_\_\_

критерий	1 г/о (балл)		У ровень освоени я програ ммы (%)	2 г/о (балл)		У ровень освоен ия програ ммы (%)	3 г/о(балл)		У ровень освоен ия програ ммы (%)	4 г/о(балл)		У ровень освоени я програ ммы (%)	5 г/о(балл)		У ровень освое ния прогр аммы %
	н ачало уч/года	к онец уч/года		н ачало уч/года	к онец уч/года		н ачало уч/года	к онец уч/года		н ачало уч/года	к онец уч/года		н ачало уч/года	к онец уч/года	
Умение планировать, самооценка, самоанализ															
Самостоятельность, дисциплина, ответственность															
Коммуникативные навыки															
Потребность в ЗОЖ															
Трудолюбие															
средний балл															

**Оценочная шкала:** **1 балл** – исходный уровень (качество выражено крайне слабо);

**2 балла** – базовый уровень (качество проявляется от случая к случаю);

**3 балла** – оптимальный уровень (качество присутствует);

**4 балла** – продвинутый уровень (качество развито)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908473

Владелец Белых Ольга Владимировна

Действителен с 14.10.2024 по 14.10.2025